La importancia de la Educación Nutricional







Roma, 2011

Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor
División de Nutrición y Protección del Consumidor
Departamento de Agricultura y Protección del Consumidor

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO

Introducción

En todo el mundo coexisten cada vez más problemas relativos a la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el régimen alimentario.

Más de 900 millones de personas padecen desnutrición y unos 170 millones de niños sufren de insuficiencia ponderal. Quienes no reciben un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa, lo cual comporta deficiencias en el desarrollo físico y mental, enfermedades y muertes devastadoras así como una pérdida incalculable de potencial humano y desarrollo socioeconómico.

Paralelamente, cientos de millones de personas padecen enfermedades derivadas de regímenes alimentarios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional. Países que siguen esforzándose por alimentar a su población asumen a la vez los costos derivados de prevenir la obesidad y tratar enfermedades no contagiosas relacionadas con los regímenes alimentarios, es decir, soportan la “doble carga” de la malnutrición.

Para estar bien alimentadas, las personas han de poder acceder a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y de calidad, pero no es probable que el centrarse exclusivamente en la seguridad alimentaria baste para resolver el problema de la malnutrición mundial; las mejoras que se ciñen estrictamente a la producción de alimentos no se traducen de forma automática en mejoras del estado nutricional[1]. Para evitar en los próximos 15 a 20 años cargas económicas y sociales aplastantes, los países tienen que educar a su población en el consumo de alimentos adecuados, no solo en el consumo de más o menos alimentos. La población debe saber qué es una dieta sana y cómo deben elegirse opciones alimentarias aceptables.

La promoción de regímenes alimentarios nutricionalmente adecuados para todos los consumidores es una meta fundamental de la FAO y un elemento crucial de la labor general de las Naciones Unidas encaminada a mejorar la salud y el bienestar de las poblaciones así como a fomentar el desarrollo social y económico.

---

[1] Banco Mundial, 2007. *From Agriculture to Nutrition: Pathways, Synergies and Outcomes*. Washington. http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/TOPICS/EXTARD/0,,contentMDK:21608903~pagePK:148956~piPK:216618~theSitePK:336682,00.html.

La nutrición en el desarrollo

Importancia de la nutrición

Hasta fechas recientes la nutrición ha sido el "Objetivo de Desarrollo del Milenio olvidado", pues "a menudo se ha pasado por alto, pocas veces ha suscitado medidas y se ha financiado muy por debajo de lo necesario"[2], además de su consideración como inversión de apoyo en lugar de inversión fundamental. Uno de los motivos es el hecho de que la nutrición no encaja bien en la "compartimentación sectorial"; otro es el desconocimiento general existente en los países y las organizaciones internacionales, lo cual impide que ejerzan presión. De 2004 a 2007 apenas un 1,7 %, aproximadamente, de la ayuda alimentaria de emergencia y para el desarrollo se destinó expresamente a la mejora de la nutrición, mientras que esta apenas recibe un 3 % del total destinado a la salud. De esta suma, la proporción destinada a la educación nutricional ha sido minúscula.

No obstante, por fin empieza a reconocerse que la nutrición es "el punto de partida fundamental de todo examen en serio del desarrollo económico y humano" y que gastar en nutrición, además de ser básico, resulta rentable. Las recientes crisis alimentarias y financieras han instigado a los gobiernos a reconocer la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional como elemento central de la estabilidad política y del desarrollo socioeconómico. A escala internacional se han revitalizado organismos internacionales, como el Comité de Seguridad Alimentaria Mundial[3], forjado nuevas asociaciones, como la Asociación Mundial de Salud Publica y Nutrición, obtenido nuevas pruebas empíricas de la repercusión de las intervenciones en materia de nutrición, preparado documentos sobre políticas y emprendido iniciativas a gran escala orientadas a la reducción de la malnutrición materna y de los niños pequeños, como la iniciativa para el fomento de la nutrición (SUN)[4].

La seguridad alimentaria y nutricional

A la vez se están poniendo de relieve las sinergias fundamentales entre la agricultura, la salud y la nutrición. Un descubrimiento esencial ha sido comprobar que el centrarse exclusivamente en la seguridad alimentaria no suele servir para mejorar el estado nutricional[5]; dicho llanamente, más alimentos no equivalen obligatoriamente a un mejor régimen alimentario. Por ejemplo, el aumento de la producción de maíz no comporta un aumento en el consumo de micronutrientes, mientras que la percepción de mayores ingresos procedentes de cultivos comerciales puede traducirse en un mayor número de bienes de consumo en el hogar, pero no necesariamente en una mejor

---

[2] Ibíd.

[3] http://www.fao.org/cfs/cfs-inicio/es/.

[4] SUN. 2010 *Scaling up nutrition: a framework for action*. Preparado en consulta con el Centre for Global Development, la Conferencia Internacional sobre Nutrición, la Comunidad Europea, el Comité Permanente de Nutrición de las Naciones Unidas, USAID, el UNICEF, el PMA, la OMS y el Banco Mundial.
http://www.unscn.org/files/Announcements/Scaling_Up_Nutrition-A_Framework_for_Action.pdf

[5] Banco Mundial. 2007. Ibíd.

alimentación de la familia. Por ello el concepto de seguridad alimentaria tiene que incluir la seguridad nutricional y viceversa, y las intervenciones en materia de seguridad alimentaria han de centrarse expresamente en la nutrición.

Papel de la FAO

La FAO participa plenamente en este renacimiento de la nutrición. Su misión consiste en "elevar los niveles de nutrición, mejorar el rendimiento de la producción agrícola, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial". Aporta una dilatada experiencia y una masa crítica de expertos para abordar cuestiones relativas a las políticas y la planificación, la evaluación de la nutrición y la elaboración de programas a escala mundial y nacional así como en las comunidades y hogares. La nutrición está incorporada en la mayoría de sus actividades, pero ocupa un lugar prominente en la labor centrada en la composición de los alimentos, la evaluación de las necesidades de nutrientes y de la nutrición, las políticas de seguridad alimentaria y nutricional y la educación nutricional[6].

Por la propia naturaleza de su mandato, la FAO hace hincapié en enfoques centrados en los alimentos como principal mecanismo para mejorar las dietas y luchar contra la malnutrición. Mediante estos enfoques se examinan todos los eslabones de la cadena alimentaria, desde la producción y la compra hasta el consumo, se promueven los huertos domésticos para mejorar los regímenes alimentarios, se entiende la importancia social de los alimentos y se reconoce la necesidad de las personas de actuar por cuenta propia para mejorar su dieta y su estilo de vida. A través de ellos se promueve una amplia gama de alimentos inocuos de buena calidad y adecuados culturalmente cuya cantidad sea suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales en un entorno higiénico acompañado de un estilo de vida sano, lo cual, dicho con sencillez, equivale a un régimen alimentario globalmente bueno a lo largo de todo el año.

Función de la Educación Nutricional

La educación nutricional como estrategia preferente

La educación nutricional también está pasando a un primer plano. Actualmente se reconoce su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. También está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos. A la vez resulta económica, viable y sostenible.

Su alcance es muy extenso. Contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son

[6] Véase http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/es/.

actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas. La educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados baratos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.

Derecho a la alimentación

La necesidad de la educación nutricional se ha visto reforzada en gran medida por el concepto del derecho a la alimentación. El público necesita información y capacitación para ser consciente de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan. Las partes en el Pacto Internacional están obligadas a facilitar información y educación en materia de regímenes alimentarios adecuados, inocuidad de los alimentos, enfermedades de origen alimentario y etiquetado, elaboración, producción y preparación de alimentos, mientras que incorporando en los planes de estudios la agricultura, la inocuidad de los alimentos, el medio ambiente, la nutrición y la educación en materia de salud se fomenta la capacidad de los ciudadanos de alcanzar y mantener la seguridad alimentaria por su cuenta. A ello se debe que la educación nutricional sea un mecanismo básico para establecer los derechos en materia de alimentación[7].

¿Quién debe recibir educación nutricional?

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo. Los niños en edad escolar, que es el momento decisivo para formar unos hábitos alimentarios adecuados, deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas y disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal. Conviene que las personas que viven con el VIH/SIDA entiendan que una buena dieta contribuye a desarrollar la resistencia a la infección.

Sin embargo, no hay que restringir demasiado el campo de acción: no solo las madres, sino también sus esposos, las familias, la comunidad y los asesores profesionales deben entender que la vida y el futuro de sus hijos dependen de lo que coman. Quienes tienen a su cargo niños y jóvenes o cuidan de enfermos también deben recibir educación nutricional; las familias y los maestros han de aprender no solo a comer bien ellos mismos, sino a ser fuentes de educación al respecto. Los asesores en materia de agricultura deben saber qué cultivos son más fáciles de producir con el objeto de lograr mejoras rápidas y cruciales en las comidas familiares o enriquecer los alimentos para bebés, así como entender que es urgente comunicar este conocimiento.

[7] Nota n.º 6 sobre el derecho a la alimentación. Educación y toma de conciencia

http://http://www.fao.org/righttofood/kc/downloads/briefs/es/6/03.htm.

Función de la FAO en la educación nutricional

Como principal organismo de las Naciones Unidas encargado de la producción de alimentos, la nutrición y la inocuidad alimentaria, el mandato constitucional de la FAO comprende la garantía de una nutrición adecuada, la potenciación de la capacidad de acción de productores y consumidores, la difusión de información sobre nutrición, la mejora de la educación relacionada con la nutrición y la difusión del conocimiento público de la ciencia y la práctica nutricionales. En consecuencia, la educación nutricional ocupa un lugar destacado en sus actividades y es un importante elemento de los programas agrícolas a efectos de promover la producción y el consumo de diversos alimentos nutritivos peligrosamente ausentes del régimen alimentario de muchas personas.

Evolución del concepto de educación nutricional

¿En qué consiste la educación nutricional?

"Educación nutricional" no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición (los estudios tradicionales basados en información) y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de "actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar"[8]. Este enfoque, que se centra en las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y su contexto social, parte de una metodología basada en la acción. Se ha desarrollado en varias direcciones, como por ejemplo el marketing social, la comunicación para el cambio de comportamiento, la nutrición comunitaria y la promoción de la salud.

¿Cuándo resulta eficaz la educación nutricional?

Actualmente se dispone de una cantidad considerable de conocimientos y experiencias sobre la educación nutricional orientada a la acción que funciona. La práctica y la motivación tienen el mismo valor que la información y el entendimiento. Algunas estrategias satisfactorias que se mencionan repetidas veces son:

- la experiencia práctica
- los distintos tipos de elaboración de modelos, entre ellos relatos de ficción, ejemplos y casos
- el aprendizaje basado en la experiencia, el ensayo y el error
- la duración prolongada de las actividades
- la participación, el diálogo y los debates
- la multiplicidad de canales y actividades
- la colaboración entre múltiples sectores.

[8] ADA (American Dietetic Association). 1996. Position of the American Dietetic Association: nutrition education for the public. *J Amer Diet Assoc* 96,11,1183-1187.

Otra estrategia fundamental consiste en crear un entorno propicio. Por ejemplo, en las escuelas pueden transmitirse mensajes tácitos pero poderosos por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavado de manos, las comidas escolares, los refrigerios que se traen de casa, los huertos escolares y los hábitos alimentarios de los profesores, así como por medio de las actividades llevadas a cabo en las aulas. A escala más amplia, el gobierno puede esforzarse por crear un entorno propicio, por ejemplo fijando normas para que las comidas escolares sean sanas, insistiendo en que la información y el etiquetado sean precisos e imponiendo restricciones a la publicidad de alimentos destinados a los niños.

El modelo de educación nutricional orientada a la acción todavía se aplica relativamente poco. Un motivo es la falta de capacidad. Pocos países imparten capacitación profesional en este ámbito (cuando no lo desconocen) y, por lo general, se ignoran los enfoques orientados a modificar los comportamientos. El personal que se encarga del desarrollo en el ámbito sanitario y agrícola en los distritos y comunidades suele tener poca capacitación en nutrición y, normalmente, ninguna en educación nutricional. Como consecuencia de ello, cree que su labor consiste exclusivamente en transmitir información y asesoramiento, que es lo que hace, a menudo con escasos resultados. Los propios profesionales de la nutrición no suelen reconocer la necesidad ni de impartir educación nutricional orientada a la acción ni de fomentarla.

Es necesaria una promoción enérgica para implantar con firmeza la educación nutricional en las políticas e instituciones nacionales, y es indispensable contar con capacidad profesional para incorporar la educación nutricional eficaz en la salud, la agricultura, la educación y los servicios comunitarios.

Enfoque de la FAO en materia de educación nutricional

La FAO, al igual que otras organizaciones internacionales para el desarrollo, considera que en los casos en que la población debe adoptar un régimen alimentario más sano se precisa una educación nutricional orientada a la acción. La FAO aporta un enfoque amplio basado en los alimentos por lo que se refiere a la educación nutricional y la sensibilización del consumidor. Promueve este tipo de educación en muchos ámbitos, como escuelas, lugares de trabajo y programas de seguridad alimentaria rurales y urbanos, así como por medio de distintos canales de comunicación. También toma parte destacada en la difusión de información pública sobre nutrición. Su enfoque en materia de educación nutricional pone de relieve:

- la importancia del acceso a los alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares;
- el estudio de las limitaciones, como el volumen de trabajo de las mujeres y las enfermedades crónicas, y la lucha contra estas;
- la cadena alimentaria en su conjunto, como por ejemplo planificando y cultivando alimentos saludables en los huertos domésticos, guardando alimentos para los períodos de carestía, criando ganado menor, reconociendo la buena relación calidad-precio al comprar alimentos y reconociendo y rechazando la compra, la preparación y la oferta de comida basura;
- los aspectos sociales de la dieta, como por ejemplo las influencias sociales y comerciales en el consumo de alimentos;

- las prácticas alimentarias, como quién y qué las determina, su evolución, lo que contribuye a ellas o las coarta, el valor de los hábitos alimentarios y la necesidad de las personas de actuar por su cuenta para mejorar su dieta y estilo de vida;
- el poder del atractivo y la motivación generados por los alimentos: la cocina y el consumo de alimentos, el interés natural de las personas en saber de alimentos y regímenes;
- la base empírica en que se sustenta la educación nutricional: la necesidad de establecer referencias, evaluar las repercusiones, describir y explicar las metodologías, evaluar los elementos educativos de forma independiente, llevar a cabo estudios longitudinales y, cuando es posible, establecer grupos de referencia.

Intereses y actividades especiales de la FAO

En la FAO, la educación nutricional incumbe en particular al Grupo de Educación Nutricional de Sensibilización del Consumidor (AGNDE), que se encarga de la promoción, el intercambio de conocimientos y la asistencia técnica a los Estados Miembros a fin de:

- influir en las políticas públicas y promover el acceso a una diversidad de alimentos nutritivos
- fomentar el conocimiento del valor nutricional de los alimentos
- influir en los comportamientos, las actitudes y las creencias
- promover la capacidad y la motivación personales para adoptar prácticas alimentarias sanas
- ampliar los conocimientos especializados en materia de educación nutricional.

El personal del AGNDE organiza consultas técnicas, participa en reuniones y conferencias para dar a conocer experiencias y las enseñanzas extraídas, lleva a cabo investigaciones y estudia publicaciones especializadas, publica artículos y documentos de exposición de conceptos, presta asistencia técnica directa a los Estados Miembros y, tan importante como todo lo anterior, fija normas al preparar y difundir fichas informativas, manuales y material didáctico (véase el Anexo). A continuación se exponen algunas de sus principales actividades.

Sensibilización del público mediante directrices dietéticas de ámbito nacional

Para educar en el consumo de alimentos adecuados, así como en lo que respecta a la cantidad adecuada de alimentos y su combinación, la FAO presta apoyo al establecimiento de directrices dietéticas basadas en alimentos que presentan las necesidades nacionales en materia de nutrición en forma de consejos dietéticos sencillos dirigidos al público en general y ayuda a las instituciones nacionales a elaborar material de divulgación (por ejemplo, guías sobre alimentos y folletos) a fin de velar por la aplicación eficaz de las directrices. Estas ya se han elaborado y puesto a prueba en más de 50 países[9].

Al margen de su contribución a la educación, las directrices dietéticas nacionales sirven de mecanismo para orientar las políticas comerciales, agrícolas y de seguridad alimentaria y para fijar las normas dietéticas en entornos institucionales como escuelas y lugares de trabajo. La FAO se

[9] http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/.

afana actualmente por ampliar la capacidad y preparar material didáctico con el objeto de vincular las directrices dietéticas con el etiquetado alimentario y nutricional.

Mejora de la alimentación materna y de los niños pequeños

El período decisivo desde el punto de vista del crecimiento y el desarrollo cognitivo del niño se compone de los 1 000 días transcurridos desde la concepción hasta que el niño cumple dos años. Si durante este período se nutre mal a los lactantes y niños estos no crecen ni se desarrollan bien, ni física ni mentalmente, y de mayores pueden padecer obesidad y problemas de salud crónicos. Por lo general, se conviene en una serie de prácticas y regímenes alimentarios recomendados para las mujeres y los niños pequeños[10], y se han registrado progresos al respecto, pero queda mucho camino por recorrer. Debe mejorarse el asesoramiento en materia de nutrición dirigido a las niñas pequeñas y las mujeres, en particular a las madres; ha de hacerse un uso óptimo de las dietas locales, que deben vincularse con intervenciones en materia de seguridad alimentaria; se precisa una educación intensiva sobre alimentación complementaria.

La FAO promueve la buena alimentación familiar y complementaria mediante el intercambio de conocimientos teóricos y prácticos sobre la manera de hacer un uso óptimo de los alimentos disponibles a nivel local. Está estudiando la manera de conseguir que las mejoras de la alimentación complementaria se adopten con la mayor diligencia posible y de capacitar a los extensionistas en el ámbito de la salud y la agricultura y a quienes promueven la nutrición comunitaria para que contribuyan al proceso. Se están realizando investigaciones para evaluar la repercusión de este enfoque en un país africano y uno asiático.

Vinculación entre la nutrición y la agricultura familiar

Gran parte de los ingresos de muchos países de ingresos bajos y medios procede de la agricultura. Los huertos familiares de las zonas rurales y urbanas pueden ser un complemento esencial de la producción comercial de alimentos en la medida en que su tecnología, que necesita pocos insumos, y su facilidad de acceso permiten producir diversos cultivos y criar varios tipos de ganado menor, lo cual ofrece grandes posibilidades de mejorar el consumo de alimentos en el hogar. En el caso concreto de los niños pequeños, el aumento de la variedad, de las frutas y hortalizas ricas en micronutrientes y de los alimentos de origen animal (por ejemplo, ganado menor o pescado) puede marcar una enorme diferencia en lo que respecta al crecimiento y la salud. Sin embargo, quienes cultivan estos huertos deben ser capaces de apreciar las conexiones básicas entre los cultivos que eligen y las necesidades nutricionales y prácticas dietéticas de su familia. Para ello, los servicios de extensión agraria y sanitaria deben coordinar el asesoramiento que prestan y promover la educación nutricional, de ser posible estableciendo vínculos con los huertos escolares y el plan de estudios.

La FAO ha promovido sistemáticamente los huertos domésticos, para mejorar la nutrición, y los huertos escolares, para aprender a adoptar un régimen alimentario sano. Programas comunitarios de estudio de la FAO, como las escuelas de campo para agricultores, y las escuelas de campo para

[10] Véanse, por ejemplo, los indicadores establecidos en 2008 por la OMS para evaluar la idoneidad de las prácticas de alimentación complementaria.

jóvenes agricultores ofrecen también buenas oportunidades prácticas de llevar a cabo ese aprendizaje integrado.

Promoción de la educación nutricional en las escuelas

Las escuelas primarias ofrecen un entorno excelente para promover el consumo de alimentos sanos toda la vida y mejorar la seguridad nutricional sostenible a largo plazo. Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; los niños en edad escolar son consumidores de alimentos, actualmente y en el futuro, y serán padres en el futuro, a la vez que representan un vínculo importante entre la escuela, el hogar y la comunidad. El problema reside en que la nutrición apenas está representada en los planes de estudio y la formación de profesores, tiene que competir con otras asignaturas de un plan de estudios ya excesivamente denso, se suele impartir mal y no tiende puentes con el hogar y la comunidad.

Aun así, la educación nutricional en la escuela primaria despierta el interés mundial, por lo que la FAO es una referencia para los países que desean hacer frente a estos problemas. El enfoque de la FAO es consonante con el de otros movimientos internacionales relativos a la salud escolar, como el movimiento centrado en escuelas que promuevan la salud y la iniciativa FRESH[11]. Se basa en las necesidades, la experiencia práctica y la acción; no solo abarca las aulas, sino también la familia, la comunidad y el personal de las escuelas, así como el entorno escolar, incluido todo lo que tiene que ver con las buenas prácticas en materia de alimentación y salud, como los huertos escolares, los comedores, los puestos de golosinas y las instalaciones de suministro de agua y saneamiento. Las actividades de la FAO de educación nutricional en las escuelas han constado de talleres, reuniones y artículos y de un número considerable de proyectos. Una serie de productos modelo muestra la manera de activar el aprendizaje de la nutrición en las escuelas e incorporarlo en el entorno social y físico para obtener resultados concretos[12].

Promoción dirigida a los niños y jóvenes en materia de hambre y malnutrición

La FAO y el AGNDE colaboran con otras agencias del Sistema de Naciones Unidas, organizaciones internacionales y ONG para desarrollar información en materias de seguridad alimentaria y nutricional para los jóvenes, sus padres, maestros y líderes. La FAO encabeza la iniciativa mundial de educación y promoción Alimentar la mente para combatir el hambre, que tiene por objeto presentar a los jóvenes la temática del hambre, la malnutrición y la seguridad alimentaria. Esta iniciativa de la FAO elaborada conjuntamente con otros organismos de las Naciones Unidas y organizaciones internacionales y regionales, ofrece información, modelos de clases, actividades y otros recursos sobre diversos temas relacionados con el hambre y la malnutrición, para usarse tanto dentro como

---

[11] OMS. 1997**.** *Fomento de la salud a través de la escuela*: *Informe de un Comité de Expertos de la OMS en Educación Sanitaria y Fomento de la Salud Integrales en las Escuelas*. Serie de Informes Técnicos 870. Ginebra. http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_870_spa.pdf.

UNESCO. 2000. *FRESH: aportación de recursos para una salud eficaz en la escuela*. UNESCO, UNICEF, OMS, Banco Mundial. http://www.unesco.org/education/tlsf/TLSF/theme_b/mod08/img/FRESH.pdf.

[12] http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49740/es/.

fuera de las aulas. También incluye un sitio web con animación sobre el derecho a la alimentación llamado Una ventana abierta al mundo y en el futuro próximo lecciones sobre nutrición y dietas saludables que se titularán Alimentarse bien para estar sanos. El AGNDE también proporciona asistencia técnica sobre el hambre, nutrición y seguridad alimentaria a la Alianza Mundial de la Juventud y las Naciones Unidas (YUNGA, por sus siglas en inglés) que facilita la colaboración entre las agencias del sistema de Naciones Unidas y otras organizaciones que trabajan con niños y jóvenes (como colegios, grupos de jóvenes y la sociedad civil, ONG e instituciones gubernamentales).

Creación de capacidad

La FAO colabora con organismos gubernamentales, universidades, instituciones de capacitación y ONG para determinar, mejorar, ampliar y fortalecer la capacidad nacional de impartir educación nutricional al público en general, los niños en edad escolar y los grupos vulnerables. De nuestra reciente investigación[13] se desprende que los países en desarrollo están muy interesados en incorporar la preparación profesional en educación nutricional en todos los niveles (universitario, postgrado y directivo así como en el ámbito de la extensión) prestando especial atención a la educación nutricional orientada a la acción. En el marco de un nuevo proyecto de la FAO[14] se preparará esa capacitación empezando por un módulo universitario básico que irá seguido en ulteriores proyectos por cursos impartidos en el empleo, capacitación en extensión y talleres de promoción. La capacitación se impartirá de forma gratuita en línea y presencialmente, y el proceso de preparación de los cursos impulsará el debate internacional sobre la educación nutricional mediante el foro conexo disponible en Internet.

Recursos y materiales didácticos e instrumentos de planificación

Para prestar apoyo a las actividades sobre el terreno, el AGNDE elabora y difunde material informativo, directrices técnicas e instrumentos para uso de los especialistas, instructores y educadores en el ámbito de la nutrición. Puede accederse a todo ello en el sitio web sobre educación nutricional y sensibilización del consumidor[15]. En el Anexo se enumera parte de este material.

Conclusión

En la mayoría de las situaciones la educación puede marcar diferencias en la lucha contra la nutrición deficiente, y en muchas de ellas se trata del factor fundamental. Por ejemplo, son muy pocas las madres que no pueden incorporar en la alimentación de sus bebés pequeñas mejoras que protejan su salud y los ayuden a crecer y desarrollarse. El suministro de desayunos a los niños que asisten a la

[13] FAO, 2011. Training needs analysis in nutrition education, including e-learning. Informe final. FAO, Roma. www.nutritionlearning.net.

[14] www.nutritionlearning.net.

[15] http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/es/.

escuela y de refrigerios más sanos a los adolescentes no queda fuera del alcance de la mayoría de las familias. Estos cambios no suponen grandes dispendios de dinero ni de esfuerzo, pero deben incorporarse en la vida de las personas y en los sistemas de salud, enseñanza y agricultura como mentalidad práctica y no como una serie de proyectos o experimentos limitados o buenos consejos sin plasmación concreta.

En el marco de sus propias actividades en materia de educación nutricional, la FAO presta especial atención a algunos principios básicos:

1. Para que de verdad surta efecto en la vida de las personas, la seguridad alimentaria debe incorporar la seguridad nutricional.
2. La seguridad nutricional obliga a aprender nuevos planteamientos y nuevas prácticas.
3. Centrarse en los alimentos equivale a tener en cuenta la cadena alimentaria en su conjunto, desde la producción hasta el consumo.
4. La buena educación nutricional viene determinada por preguntas. Son fundamentales la investigación formativa, el seguimiento y la evaluación, que deben estar bajo el control de las familias y las comunidades, no solo de los investigadores.
5. Las personas deben hacerse cargo de su propia nutrición y de la de sus familias.
6. Los alimentos y la dieta tienen una dimensión social, y muchas personas y grupos, incluidos los medios de comunicación, influyen en las prácticas dietéticas.
7. La modificación de los hábitos alimentarios lleva tiempo y supone molestias. Las dietas previas, los hábitos alimentarios, las actitudes y las circunstancias de las personas son el punto de partida.
8. El proceso consiste en averiguar, deliberar, resolver problemas, poner en práctica y prestar apoyo.
9. Lo más importante es la continuidad.
10. En todo el sistema debe potenciarse la capacidad de impartir educación nutricional.

Puede que todo esto resulte aceptable por intuición, pero la mayor parte de las iniciativas en materia de nutrición no tienen en cuenta gran parte de ello ni lo llevan a la práctica. No solo deben modificarse los hábitos alimentarios de las personas, sino también las actitudes oficiales y profesionales ante los problemas. En este sentido, la educación nutricional redunda en beneficio de todos.

Asociaciones y colaboración

Mediante la labor de la FAO en materia de educación nutricional se presta apoyo a muchas iniciativas, como los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) de las Naciones Unidas, la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS, la Iniciativa conjunta de la FAO y de la OMS sobre las frutas y las hortalizas en beneficio de la salud, la Iniciativa para la concentración de recursos en la salud en la escuela (FRESH), la Iniciativa interinstitucional de las escuelas favorables a la nutrición y una serie de iniciativas dirigidas por la FAO, como Educación para la población rural, la Estrategia de empleo rural, las escuelas de campo y de vida para jóvenes agricultores, el derecho a la alimentación, el Programa Especial para la Seguridad Alimentaria y la Alianza Internacional contra el Hambre. La FAO está asociada también con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en la ejecución de programas relativos a los ODM en 24 países en el marco de la ventanilla temática dedicada a la infancia, la nutrición y la seguridad alimentaria del Fondo para el logro de los ODM. La FAO forma parte de la Iniciativa de esfuerzos renovados contra el hambre infantil (REACH) y presta apoyo activo a la iniciativa mundial para el fomento de la nutrición (SUN).

Si desea obtener más información, por favor póngase en contacto con:

Ellen Muehlhoff
Oficial Principal de Nutrición
Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
E-mail: Ellen.Muehlhoff@fao.org

ANEXO: RECURSOS DIDÁCTICOS E INSTRUMENTOS DE PLANIFICACIÓN DE LA FAO

Labor comunitaria en materia de nutrición y horticultura doméstica

Healthy Harvest: manual de capacitación para agentes de la comunidad en materia de buena nutrición y cultivo, preparación y elaboración de alimentos sanos. Elaborado conjuntamente por la FAO y UNICEF con Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición de Zimbabue.

http://motherchildnutrition.org/healthy-nutrition/pdf/mcn-healthy-harvest.pdf.

Guía de nutrición de la familia. 2004. Guía práctica para mejorar la alimentación y la nutrición de las familias de los países en desarrollo, dirigida principalmente a extensionistas que trabajan en primera línea.

http://www.fao.org/docrep/008/y5740s/y5740s00.htm.

Improving nutrition through home gardening for field workers in Asia. 1995. Paquete de capacitación que ayuda a los trabajadores de campo a promover la horticultura doméstica con el objeto de mejorar la nutrición.

http://www.fao.org/docrep/V5290E/V5290E00.htm.

Improving nutrition through home gardening for field workers in Africa. 2001. Paquete de capacitación que integra la producción de alimentos y cuestiones relativas a la nutrición y facilita a los trabajadores de campo material didáctico completo para que ayuden a las familias y comunidades a mejorar la producción de alimentos y añadir valor nutricional a su régimen alimentario.

http://www.fao.org/docrep/003/X3996E/X3996E00.htm.

Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe. 2000.

http://www.fao.org/DOCREP/V5290S/V5290S00.HTM.

Escuelas

Educación en nutrición en las escuelas primarias: estudio de 50 países de todo el mundo. 1998.

http://www.fao.org/docrep/X0051T/X0051T08.HTM.

Nutrition Education in Primary Schools: a Planning Guide for Curriculum Development. 2006. Una guía para los diseñadores de currículos y educadores en la planificación o el rediseño de planes de estudios de educación nutricional y acciones nutricionales basadas en las escuelas.

http://www.fao.org/docrep/009/a0333e/a0333e00.htm.

Nutrition Education for Zambian Basic Schools. 2004-2006. A set of teacher and student materials for Grades 2 and 4.

http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49739/en/zmb/.

Huertos escolares

Crear y manejar un huerto escolar: manual para profesores, padres y comunidades. 2005.

http://www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.htm.

Setting up and running a school garden. Teaching Toolkit. 2010. Lecciones para el aula que complementan el manual de huertos escolares.

http://www.fao.org/docrep/012/i1118e/i1118e00.htm.

Nueva política de huertos escolares. 2010. Documento de promoción de los huertos escolares.

http://www.fao.org/docrep/013/i1689s/i1689s00.pdf.

Alimentación de lactantes y niños pequeños

Improved complementary foods for infants and young children in Zambia. 2008.

http://www.fao.org/forestry/15278-070254cc2bbf52138c6ad8a660a05a36.pdf.

Complementary feeding for children aged 6-23 month. 2011. A recipe book for mothers and caregivers, developed for Cambodia.

http://www.fao.org/docrep/014/am866e/am866e00.pdf.

Promoting improved complementary feeding (with recipes) 2011. A manual for community nutrition promoters, developed for Cambodia.

http://www.fao.org/docrep/014/am867e/am867e00.htm.

Recipe booklet for mothers. 2011. Cambodia.

http://www.fao.org/docrep/014/am866e/am866e00.pdf.

Sensibilización de los jóvenes en materia de hambre, malnutrición, seguridad alimentaria y el derecho a la alimentación

Alimentar la mente para combatir el hambre: iniciativa mundial multimedia de educación y promoción cuyo objeto es presentar a los jóvenes los problemas del hambre, la malnutrición y la seguridad alimentaria. Aporta a los profesores modelos de clases en 13 idiomas, así como un sitio web con animación y un foro interactivo para que los jóvenes lo utilicen en el aula o fuera de ella. Los profesores pueden adaptar y perfeccionar el material en función de sus necesidades y condiciones locales.

http://www.feedingminds.org/fmfh/inicio/es/.

El derecho a la alimentación: una ventana abierta al mundo. Historieta para niños y jóvenes sobre el derecho a no padecer hambre, con versión animada y guía de referencias y actividades para los profesores y los monitores de jóvenes. En el libro, donde se narran ocho historias distintas ambientadas en distintos países, se cuenta la manera en que cualquier persona, independientemente de su situación cultural, económica o social, puede obtener los alimentos que necesita.

http://www.feedingminds.org/cartoon/rtf_en.htm.

Eating well for good health. 2011. Basic lessons on good nutrition and healthy diets.

http://typo3.fao.org/testsite/nutritionlessons.

Desarrollo de la capacidad

Informes sobre una evaluación de la capacidad de impartir educación nutricional en África: informe final y siete estudios de casos de países.

http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/69725/es/.

En preparación: instrumentos para el análisis de las necesidades de la capacidad nacional de impartir educación nutricional.

Evaluación de la capacidad de Malawi en materia de nutrición.

http://www.fao.org/ag/humannutrition/21655-0adbb284991dd571e3a35a4c4f9c01f8d.pdf.